

Расписание нормативов ВФСК ГТО на СЕНТЯБРЬ

№	Виды испытаний (тестов) комплекса ГТО	Дата и время проведения	Место проведения	Дополнительная информация
1.	Кросс: - кросс по пересеченной местности; - смешанное передвижение по пересеченной местности	09.09. (ПОНЕДЕЛЬНИК) Начало – 12:00 Регистрация – 11:40	База «Трамплин» Ул. Подгорная, 15	При себе иметь: - Документ, удостоверяющий личность; - УИН; - Медицинский допуск; - Спортивную форму; - Сменную обувь.
		16.09. (ПОНЕДЕЛЬНИК) Начало – 12:00 Регистрация – 11:40		
2.	Бег: - бег на короткие дистанции; - бег на длинные дистанции; - челночный бег 3x10 м.	10.09. (ВТОРНИК) Начало – 12:00 Регистрация – 11:50	Стадион «Трудовые резервы» Ул. Спасская, 4а/1	При себе иметь: - Документ, удостоверяющий личность; - УИН; - Медицинский допуск; - Спортивную форму; - Сменную обувь
		13.09. (ПЯТНИЦА) Начало – 12:00 Регистрация – 11:50		
3.	Зальные нормативы - подтягивание из виса на высокой перекладине; - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см; - сгибание и разгибание рук в упоре; - наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье; - прыжок в длину с места толчком двумя ногами; - поднимание туловища из положения лежа на спине; - рывок гири 16 кг.	17.09. (ВТОРНИК) Начало – 12:00 Регистрация – 11:40	СШ №1 Ул. Солнечная, 25В	При себе иметь: - Документ, удостоверяющий личность; - УИН; - Медицинский допуск; - Спортивную форму; - Сменную обувь.
		24.09. (ВТОРНИК) Начало – 12:00 Регистрация – 11:40		

4. Метание: - теннисного мяча в цель; - мяча весом 150 г; - спортивного снаряда весом 500 г; - спортивного снаряда весом 700 г.	19.09. (ЧЕТВЕРГ) Начало – 12:00 Регистрация – 11:40	Стадион «ВГГ» Ул. Свободы, 76	При себе иметь: - Документ, удостоверяющий личность; - УИН; - Медицинский допуск; - Спортивную форму; - Удобную обувь.
	25.09. (СРЕДА) Начало – 12:00 Регистрация – 11:40		
5. Плавание: - плавание 25 метров; - плавание 50 метров.	21.09. (СУББОТА) Начало – 12:00 Регистрация – 11:50	СК «Олимпийск ий» Ул. Романа Ердякова, 23, к.1	При себе иметь: - Документ, удостоверяющий личность; - УИН; - Медицинский допуск; - соскоб (для всех участников) - принадлежности для плавания.
	23.09. (ПОНЕДЕЛЬНИК) Начало – 12:00 Регистрация – 11:50		
6. Стрельба из электронного оружия: (РЕГИСТРАЦИЯ ДО 18 СЕНТЯБРЯ)	25.09. (СРЕДА) Начало – 17:00 Регистрация – 16:45	СОШ №52 пр-кт. Строителей, 44	При себе иметь: - Документ, удостоверяющий личность; - УИН; - Медицинский допуск; - Спортивную форму; - Сменную обувь.

**НА КАЖДЫЙ НОРМАТИВ КОЛИЧЕСТВО УЧАСТНИКОВ ОГРАНИЧЕНО.
ДОПУСК НА НОРМАТИВЫ ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ ТОЛЬКО ПО
ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ ЗАЯВКЕ.
В ДЕНЬ ПРИЕМА НОРМАТИВОВ ЗАЯВКИ НЕ ПРИНИМАЮТСЯ.**